سیب کے سرکہ میں شامل اجزاء
کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

سیب کا سرکہ : چند حیران کن فوائد..

سفید سرکہ گھریلو استعمال میں متعدد فوائد کاحامل ہے،
لیکن سیب کا سرکہ اس سے بھی زیادہ فائدہ مند ہے۔سیب کے
 سرکے کا استعمال صحت کے لئے بہت مفید مانا جاتا ہے۔یہ
ہمارے جسم میں میٹابولزم کو بڑھاتا ہے اور چربی کو ختم کر
کےپیٹ کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

بالوں کو دھونے کے لئے ⋆.

بالوں کو دھو نے کے بعد سیب کے سرکے کو کنڈشنر کےطور پر استعمال کرنے، یعنی اس سے بالوں کو کھنگالنے سے بالوں میں چمک آجاتی ہے، اور یہ بالوں کر نرم وملائم بھی بناتا ہے۔ اس کے علاوہ سیب کے سرکے کا استعمال سر کی جلد میں خارش کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال بالوں کے پی ایچ لیول کو متوازن رکھتا ہے۔

⋆ شاور کرٹنز کی صفائی کے لئے.

اکثر آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہر ایک سے دو دن کے بعد شارو کرٹنز پر نشانات بن جاتے ہیں،جو یقیناً سب ہی کوبہت بُرے لگتے ہیں۔ لیکن آپ واشنگ مشین میں تھوڑا سا سرکہ ڈال کر

کرٹنز کودھونے سے بآسانی ان نشانات سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔

پردوں کی دھلائی کے دوران مشین میں ایک کپ سرکہ ڈال دیا جائے تو یہ ضدی داغ دھبوں کو بآسانی صاف کردیتا ہے۔

⋆ وزن کم کرنے کے لئے

اکثر ہم سنتے ہیں کہ سیب کے سرکے میں وزن کم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے، لیکن اس بارے میں کوئی تحقیق یا واضح ثبوت موجود نہیں ہے۔ سیب کا سرکہ چربی کے خلیوں کا خاتمہ کرسکتا ہے۔ سیب کا سرکہ بھوک کو کنٹرول کرتا ہے۔

⋆ کولیسٹرول کم کرنے کے لئے

سیب کا سرکہ ٹرائگلسرائڈس اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔

.⋆ کیل مہاسوں کے لئے

بہت سے لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ وہ سیب کا سرکہ استعمال نہیں کرپاتے کیونکہ اس کےاستعمال سے جلد میں بہت جلن ہوتی ہے۔سیب کے سرکے میں ہلکا سا پانی ملا کر اسکن ٹونر کے طور پراستعمال کیا جائے، تو اس سے جلن نہیں ہوتی اور یہ داغ دھبوں اور کیل مہاسوں کو بھی خاتمہ کرتا ہے۔

⋆ خون کی شوگر کنٹرول کرنے کے لئے.

سیب کے سرکے کا استعمال خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

نشاستے دار غذا کے استعمال سے پہلے پانی میں سیب کا سرکہ ملا کر پینے سے یہ انسولین اورخون مین شوگر کی سطح کو بڑھنے سےروکتا ہے، جو نشاستے دار غذا سے بڑھ جاتی ہے۔

⋆ بھوک کا خاتمہ

سیب کے سرکے کے استعمال سے ہمیں زیادہ دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہوتا۔

0307-8162003